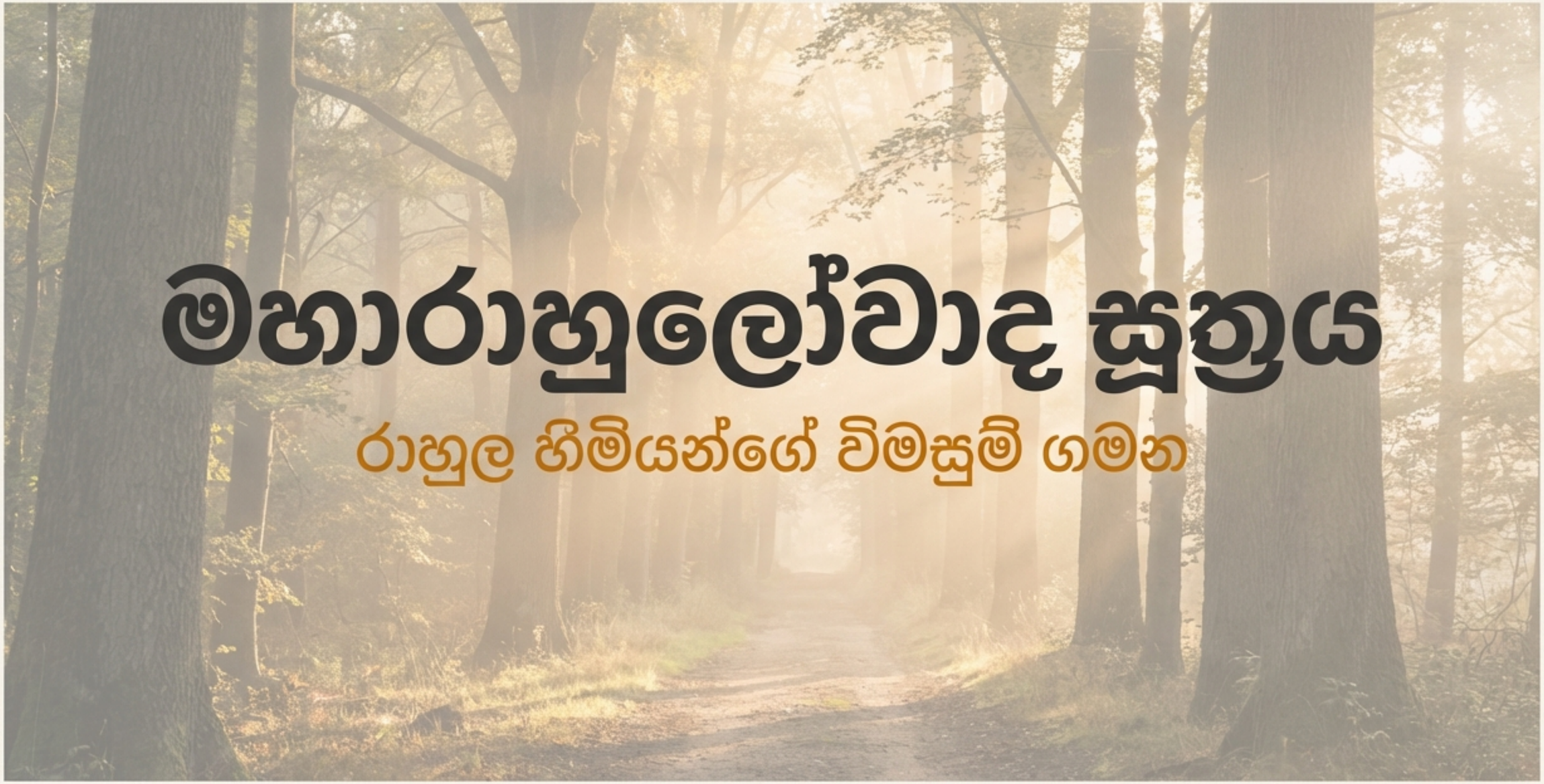


මහාරාහුලෝවාද සූත්‍රය

රාහුල හිමියන්ගේ විමසුම් ගමන

NotebookLM

මඟදී ලද පළමු ඉගැන්වීම

සැවැත් නුවර පිඬු පිණිස වඩින අතරතුර, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තම පුත් රාහුල හිමියන්ට සියලු රූපයන්ගේ යථා ස්වභාවය දෙස බැලිය යුතු ආකාරය පිළිබඳව කෙටි උපදේශයක් ලබා දුන් සේක.

“පින්වත් රාහුල, අතීත, අනාගත, වර්තමාන, ආධ්‍යාත්මික හෝ බාහිර, ගොරෝසු හෝ සියුම්, හීන හෝ උසස්, දුර හෝ ළඟ ඇති සියලු ම රූප, ‘මෙය මාගේ නොවේ, මෙය මම නො වෙමි, මෙය මාගේ ආත්මය නොවේ’ යි ප්‍රඥාවෙන් දැකිය යුතුයි.”

මෙයින් නොනැවතුණු රාහුල හිමියන්, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ යන අනෙකුත් ස්කන්ධයන් පිළිඋව ද විමසූහ.

NotebookLM

ගැඹුරු අවබෝධයක් උදෙසා වූ කැපවීම

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන්ම වැඩිදුර විස්තරයක් දැනගැනීමේ අදිටනින්, රාහුල හිමියෝ එදින පිණ්ඩපාතය අතහැර දමා භාවනා කිරීමට වන සෙවනකට වැඩියහ.

සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ මෙසේ අවවාද කළහ: “පින්වත් රාහුල, ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න. ආනාපානසතිය වැඩුවොත්, බහුල වගයෙන් වැඩුවොත් මහත්ඵල යි, මංනිසංස යි.”

NotebookLM

මුල් ගුරුවරයා වෙත යොමු වූ ප්‍රශ්නය

සවස් වරුවේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙත එළඹි රාහුල හිමියෝ,
තම ගමනේ ඊළඟ පියවරට අදාළ වන ප්‍රධාන ප්‍රශ්නය යොමු කළහ.

“ස්වාමීනී, කොයි ආකාරයෙන් ආනාපානසතිය වැඩුවොත් ද, කොයි ආකාරයෙන් බහුල වශයෙන් වැඩුවොත් ද මහත්ඵල, මහානිසංස වන්නේ?”

NotebookLM

පිළිතුරේ ආරම්භය: භෞතික යථාර්ථය විමසීම

ආනාපානසතිය පිළිබඳව සෘජුව පැහැදිලි කිරීමට පෙර, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ශරීරය සෑදී ඇති මූලික කොටස් වන මහා භූතයන්ගේ ස්වභාවය විග්‍රහ කිරීම ආරම්භ කළහ. මෙය ගැඹුරු ප්‍රඥාවට අත්තිවාරමයි.

පඨවි ධාතුව ආපෝ ධාතුව තේජෝ ධාතුව වායෝ ධාතුව ආකාස ධාතුව

NotebookLM

ශරීරය විග්‍රහ කිරීම: පඨවි සහ ආපෝ

පඨවි ධාතුව (තද ස්වභාවය)

- කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, වකුගඩු, හදවත, අක්මාව, ආමාශය, අසූචි...

ආපෝ ධාතුව (දියර ස්වභාවය)

- පිත, සෙම, සැරව, ලේ, ඩහදිය, තෙල්මන්ද, කඳුළු, කෙළ, සොටු, සඳ මිදුළු, මූත්‍රා...

මේ සියල්ල "මෙය මාගේ නොවේ, මෙය මම නො වෙමි, මෙය මාගේ ආත්මය නොවේ" යන ප්‍රඥාවෙන් දැකිය යුතුය.

මෙම යථාර්ථය දකින විට, එම ධාතූන් කෙරෙහි කලකිරීම ඇතිවේ, සිතේ ඇල්ම නැතිවී යයි.

NotebookLM

ශරීරය විග්‍රහ කිරීම: තේජෝ, වායෝ, සහ ආකාස

තේජෝ ධාතුව (උණුසුම් ස්වභාවය)

ශරීරය උණුසුම් කරන, දිරාපත් කරන, ආහාර දිරවන තාපය.

වායෝ ධාතුව (චලන ස්වභාවය)

උඩු අතට සහ යටි අතට යන වාතය, කුසෙහි පවතින වාතය, සහ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස.

ආකාස ධාතුව (හිස් අවකාශය)

කන් සිදුරු, නාස් සිදුරු, මුඛ ද්වාරය සහ ශරීරයේ අභ්‍යන්තර හිස් අවකාශයන්.

මෙම සැම ධාතුවක් ම "මෙය මාගේ නොවේ, මෙය මම නො වෙමි, මෙය මාගේ ආත්මය නොවේ" යි දැකිය යුතුය.

NotebookLM

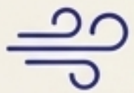
නොසැලෙන සිතක් වැඩීම: උපමා පහ

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළේ, මහා භූතයන්ගේ ගතිගුණවලට සමානව සිත පුහුණු කරන විට, “උපන් මනාප අමනාප ස්පර්ශයන් සිත යටකරගෙන යන්නෙ නෑ” යනුවෙනි.

පොළොව මෙන්...

ජලය මෙන්...

ගින්න මෙන්...



සුළඟ මෙන්...

ආකාසය මෙන්...

බාහිර ලෝකයෙන් එන කිසිදු අරමුණකට කම්පා නොවන, නොඇලෙන, නොගැටෙන මනසක් ඇතිකරගැනීම.

NotebookLM

පොළොව, ජලය, සහ ගින්න මෙන් වූ සිත

පොළොව වගේ

පිරිසිදු මෙන්ම අපිරිසිදු (අසූචි, මූත්‍රා, කෙළ) දේ ලැබුණා ද, පොළොව කම්පා නොවන්නා සේ, ලැජ්ජා නොවන්නා සේ, පිළිකුල් නොකරන්නා සේ සිටීම.

ජලය වගේ

පිරිසිදු මෙන්ම අපිරිසිදු දේ සේදුව ද, ජලය කම්පා නොවන්නා සේ, ලැජ්ජා නොවන්නා සේ, පිළිකුල් නොකරන්නා සේ සිටීම.

ගින්න වගේ

පිරිසිදු මෙන්ම අපිරිසිදු දේ දවාලුව ද, ගින්න කම්පා නොවන්නා සේ, ලැජ්ජා නොවන්නා සේ, පිළිකුල් නොකරන්නා සේ සිටීම.

NotebookLM

සුළඟ සහ ආකාසය මෙන් වූ සිත

සුළඟ වගේ

පිරිසිදු මෙන්ම අපිරිසිදු දේ මතින් හමා ගිය ද,
සුළඟ කම්පා නොවන්නා සේ, ලැජ්ජා නොවන්නා
සේ, පිළිකුල් නොකරන්නා සේ සිටීම.

ආකාසය වගේ

ආකාශය කොතනකවත් ස්ථිරව පිහිටා
නොමැත්තා සේ, කිසිවකට නොබැඳී,
නිදහස් මනසකින් යුක්තව සිටීම.

NotebookLM

කෙලෙස් දුරුකරන විශේෂිත භාවනා

මෛත්‍රී භාවනාව ⇒ තරහ ප්‍රහීණ කරයි.

කරුණා භාවනාව ⇒ හිංසාකාරී අදහස් ප්‍රහීණ කරයි.

මුදිතා භාවනාව ⇒ අරතිය ප්‍රහීණ කරයි.

උපේක්ෂා භාවනාව ⇒ පටිඝා ප්‍රහීණ කරයි.

අසුභ භාවනාව ⇒ රාගය ප්‍රහීණ කරයි.

අනිත්‍ය සඤ්ඤාව ⇒ අස්මි මානය ප්‍රහීණ කරයි.

NotebookLM

උතුම් මඟ: ආනාපානසති භාවනාව (කායානුපස්සනාව)

වන සෙනසුනකට, රුක් සෙවනකට, හිස්ව පාළු තැනකට ගොස්, කය ඍජු කොට, සිහිය පිහිටුවාගෙන භාවනාව ආරම්භ කරන්න.

1. **දීර්ඝව ආශ්වාස කරන විට, 'දීර්ඝව ආශ්වාස කරමි'යි දැනගනී.**
2. **කෙටියෙන් ආශ්වාස කරන විට, 'කෙටියෙන් ආශ්වාස කරමි'යි දැනගනී.**
3. **'සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය කෙරෙහි සංවේදී වෙමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි'යි හික්මෙනවා.**
4. **'කාය සංස්කාර සංසිදුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි'යි හික්මෙනවා.**

NotebookLM

භාවනාව ගැඹුරු කිරීම: වේදනා සහ චිත්ත

The Second Tetrad (Feelings - වේදනානුපස්සනාව)

5. ‘ප්‍රීතිය ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි හික්මෙනවා.
6. ‘සැපය ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි හික්මෙනවා.
7. ‘චිත්ත සංස්කාර ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි හික්මෙනවා.
8. ‘චිත්ත සංස්කාර සංසිඳුවමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි හික්මෙනවා.

The Third Tetrad (Mind - චිත්තානුපස්සනාව)

9. ‘සිත ප්‍රකට කරමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි හික්මෙනවා.
10. ‘සිත විශේෂයෙන් ප්‍රමුදිත කරමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි හික්මෙනවා.
11. ‘සිත තැන්පත් කරගනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි හික්මෙනවා.
12. ‘සිත අකුසල් වලින් මුදවා ගනිමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි හික්මෙනවා.

NotebookLM

ප්‍රඥාවේ උච්චතම අවස්ථාව: ධම්මානුපස්සනාව

The Fourth Tetrad (Dhamma - ධම්මානුපස්සනාව)

13. ‘අනිත්‍යය අනුව බලමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි හික්මෙනවා.
14. ‘නො ඇලෙන ස්වභාවය අනුව බලමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි හික්මෙනවා.
15. ‘ඇල්ම නිරුද්ධ වී යන අයුරු බලමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි හික්මෙනවා.
16. ‘ඇල්ම මුලුමනින් ම බැහැර වී යන අයුරු බලමින් ආශ්වාස කරන්නෙමි’යි හික්මෙනවා.

“මේ අයුරින් වඩන ලද ආනාපානසතිය නිසා, ඔහුගග් අවසාන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පවා දැනගෙන ම යි නිරුද්ධ වන්නේ, නො දැන නම් නොවේ.”

NotebookLM

දේශනාව සාදරයෙන් පිළිගැනීම

“භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙය වදාළ සේක. සතුටු සිත් ඇති ආයුෂ්මත් රාහුල භද්‍රයන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ මෙම දේශනය ඉතාම සතුටින් පිළිගත්තා.”

NotebookLM